

## Ist der Knorpel Kraft Kurs dein nächster Schritt?

Um das Richtige zu tun, müssen wir zunächst verstehen, was dein Problem ist.

Bitte schätze deine aktuelle körperliche Verfassung ehrlich ein und setze nachfolgend deine Kreuze auf der linken oder rechten Seite.

Du hast Arthrose,  
ohne akute Beschwerden  
und Interesse?  
Melde Dich bei uns!

### Anlaufschmerz

Deine Gelenke fühlen sich am Morgen oder nach Ruhe steif an und schmerzen?

Ja, bis **30 min**  
am Morgen/ nach Ruhe

Ja, bis **90 min**  
am Morgen / nach Ruhe

### Zeitpunkt

Wann merkst du die Schmerzen deiner Gelenke am meisten?

Im Laufe des Tages  
stetig steigend

Schon bei jeder  
Belastung/ Druck

### Schmerz in Ruhe

Deine Gelenke schmerzen während der Ruhe ohne Bewegung?

Kaum

Meistens

### Nachtschmerz

Deine Gelenke schmerzen in der Nacht sodass du davon aufwachst?

Nein, kein Schmerz

Ja, häufiger Schmerz

### Schmerzmoment

Wie lange ist der Schmerz in deinen Gelenken spürbar?

Einen kurzen Augenblick

Anhaltend/ nachklingend

## Lies bitte erst weiter, wenn du deine Kreuze gesetzt hast

### Kreuze in der linken blauen Spalte

Degeneration/Arthrose = Träges System – Benötigt starke Reize, um System in Gang zu bringen!

#### = Knorpel Kraft Kurs

Gezielte Übungen und wertvolle Tipps bringen dein degeneriertes Gelenk in die gewünschte regenerative Richtung.

Der Knorpel Kraft Kurs ist für dich gemacht. Deine Erfolgchancen sind sehr groß.

### Kreuze in der rechten roten Spalte

Entzündung/Arthritis = Überlastetes System – Benötigt schwache Reize, um System zu beruhigen!

#### = beruhigende Übungen

Im Ersten Schritt solltest du dein Gelenk beruhigen. Dafür bieten sich zum Beispiel Pendelübungen an. Bewege dich, vermeide eine schmerzhaft Überlastung.

Nach Beruhigung der Entzündung und wenn sich deine ursprüngliche Arthrose wieder bemerkbar macht, steht dir die Tür zum Knorpel Kraft Kurs offen.

### Kreuze in beiden Spalten

Problem nicht eindeutig = Ferneinschätzung schwierig – Sollte genauer untersucht werden!

#### = Empfehlung: manuelle Therapie

Du brauchst Klarheit darüber, was los ist. Suche einen Arzt auf und lass dir im besten Fall eine Verordnung für eine physiotherapeutische Behandlung ausstellen.

Lasse dich daraufhin von einem Physiotherapeuten deiner Wahl untersuchen und befolge seine Ratschläge.

### Hinweise:

- In den Trainingseinheiten kann keine dauerhafte eins zu eins Betreuung gewährleistet werden. Das bedeutet, du solltest dich selbstständig frei ohne Hilfe bewegen können.
- Traumatische Verletzungen oder Operationen liegen zum Kursantritt mindestens sechs Wochen zurück.
- Hast du Fragen oder bist du dir noch nicht sicher, ob du am Knorpel Kraft Kurs teilnehmen darfst, melde dich einfach bei uns.